Weight Watchers – Knuspriges aus dem Ofen

Reispfanne mit Meeresfrüchten

3 gelb

Für 1 Person:
2 Lauchzwiebeln, 1 Tl Pflanzenöl, 4 El Basmatireis (essfertig), 90 g frische Meeresfrüchte z.B. Garnelen, Muscheln, Surimi, 2 Tomaten, 2 Tl Tomatenmark, 1 kl. Glas Orangensaft ohne Zucker, ½ Tl Currypulver, Salz, Pfeffer.

1. Lauchzwiebel in breite Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Basmatireis darin unter Rühren ca. 5 Minuten knusprig braten. Lauchzwiebelringe und Meeresfrüchte dazugeben und weitere 5 Minuten braten.
2. Tomaten in Spalten schneiden. Tomatenmark und Orangensaft verrühren und mit den Tomatenspalten unter den Reis geben. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken, und mit Currypulver bestäubt servieren.

Tipp:
Surimi ist fein gemahlenes und gepresstes Fleisch aus Magerfischen. Es wird auch unter der Bezeichnung Crabmeat in der Kühltheke angeboten.

Bauernpfanne mit Feta

3 gelb

Für 1 Person:
3 Lauchzwiebeln , je 1 rote und gelbe Paprikaschote , 1 Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 1 Tl Olivenöl, 2 El Schafskäse, Salz, Pfeffer, 1-2 Zweige Thymian, 1 kleines Stück Fladenbrot (50g).

1. Lauchzwiebel in breite Stücke, Paprikaschoten in Ringe und Zucchini in Scheiben schneiden, Knoblauchzehen fein hacken.
2. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Knoblauch darin anrösten, Lauchzwiebelstücke, Paprikaringe und Zucchinischeiben hinzugeben und ca. 5 Min braten.
3. Schafkäse grob zerkleinern und unter das Gemüse mischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken und zu frischen Fladenbrot servieren.

Paprika-Geschnetzeltes

2 ½ gelb

Für 1 Person:
1 dünne Scheibe Kalbsschnitzel, mager, 125g, 2 rote Paprika, 1 Karotte, 1 Knoblauchzehe, 2 El junge grüne Erbsen, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 60 ml fettarme Milch, 100 ml Gemüsebrühe (½ Tl Instant), 1 TL Saucenbinder (Instant), 4 El Reis essfertig.

1. Kalbsschnitzel und Paprikaschoten in dünne Streifen schneiden, Karotte in Stifte und Lauchzwiebel in Ringe schneiden, Knoblauchzehe fein hacken.
2. Einen beschichteten Wok erhitzen und Fleischstreifen darin fettfrei anbraten. Paprikastreifen, Karottenstifte und Lauchzwiebelringe hinzugeben. Nach ca. 2 Min. Knoblauch und Erbsen untermengen und alles einige Minuten garen.
3. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. Saucenbinder drüberstreuen, unterrühren und nochmals aufkochen lassen. Paprikageschnetzeltes mit Reis servieren.

Tipp:
Die Paprikapfanne schmeckt auch sehr gut mit Nudeln oder Brot.

Vegetarische Paella

2 ¼ gelb

Für 1 Person:
1 rote Paprikaschote, 1 Zwiebel, 150 g Champignons, 1 Tomate, 1 Knoblauchzehe, 1 Tl Pflanzenöl, 4 El Reis (essfertig) 100 g gekochte grüne Stangenbohnen, 3 El junge grüne Erbsen (TK), ½ Tl Kurkuma, Salz, Pfeffer.

1. Paprika und Zwiebel in Streifen, Champignons in Scheiben und Tomate in Spalten schneiden. Knoblauchzehe fein hacken.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelstreifen und Knoblauch darin anbraten, Reis hinzugeben und ca. 5 Min knusprig braten. Paprikastreifen, Champignonscheiben, Tomatenspalten, Bohnen und Erbsen untermengen und weitere 5 Min. garen.
3. Vegetarische Paella mir Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken und in der Pfanne servieren.

Bunte Frikadellenpfanne

4 ½ gelb

Für 1 Person:
½ Brötchen vom Vortag, 3 El Tatar (100g), 1 Ei Salz, Pfeffer, 1 Prise gem. Kümmel, 1 Tl Pflanzenöl, 2 Karotten, 2 Stangen Lauch, 3 mittelgr. gekochte Kartoffeln.

1. Brötchen mit lauwarmen Wasser bedecken und ca. 10 Min. einweichen. Brötchen gut ausdrücken und mit Tatar und Ei zu einer glatten Masse verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und zu kleinen Frikadellen formen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Frikadellen darin rundherum knusprig braun braten.
3. Karotten in Scheiben, Lauch in Ringe schneiden, Kartoffeln grob würfeln und alles zu den Frikadellen geben. Nochmals 10 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchini Risotto

4 gelb

Für 1 Person:
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe , 1 Tl Pflanzenöl , 4 El Risottoreis (trocken), 300 ml Gemüsebrühe (1 Tl Instant), 2 Zucchini, 2 El geriebener Parmesan (32% Fett), 2 El gemischte gehackte Gartenkräuter, 2 Tl Weißwein, Salz, Pfeffer.

1. Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Reis, Zwiebel- und Knoblauchwürfel hineingeben und glasig anschwitzen.
2. Etwas Gemüsebrühe angießen, bis der Reis knapp bedeckt ist und bei kleiner Hitze einkochen lassen. Erneut mit Gemüsebrühe auffüllen und einkochen lassen.
3. Zucchini längs halbieren, in breite Scheiben schneiden und ca. 15 Minuten zu dem Risotto geben. Nochmals mit Gemüsebrühe auffüllen und weiter köcheln lassen.
4. Wenn der Reis gar ist und die gesamte Menge Flüssigkeit aufgenommen hat, Käse und Kräuter untermengen. Risotto mit Weißwein, Salz und Pfeffer abschmecken.

Putenpfanne süß-sauer

3 ½ gelb

Für 1 Person:
1 kl. Putenschnitzel 125 g, 1 rote Paprika, 2 Lauchzwiebeln, 2 Scheiben Ananas ohne Zucker (konserviert), 1 Tl Pflanzenöl, 1 –2 Handvoll Zuckererbsenschoten, 100 g Sojasprossen, 2 Tl Tomatenmark, ½ kl Glas Ananassaft ohne Zucker, 2 El Reisessig, Salz, 1 Msp. Sambal Oelek, 4 El Reis essfertig.

I Zu

1. Putenschnitzel und Paprikaschote in Streifen, Lauchzwiebeln in Ringe und Ananasscheiben in Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen

Kalbsgeschnetzeltes mit Staudensellerie

3 ¾ gelb

Für 1 Person:
1 dünne Scheibe Kalbsschnitzel (125g), 3 Stangen Staudensellerie, 1 Kohlrabi, 2 Lauchzwiebel, 125 ml Gemüsebrühe (½ Tl Instant), 60 ml fettarme Milch, 1 kleine Ecke Schmelzkäse (30% Fett), 6 El grüne Bandnudeln essfertig, 1 Prise gem. Muskatnuss, Salz, Pfeffer.

1. Kalbsschnitzel in schmale Streifen, Staudensellerie in Scheiben, Kohlrabi in Stifte und Lauchzwiebel in Ringe schneiden.
2. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und Fleischstreifen darin fettfrei anbraten, Staudenselleriescheiben, Kohlrabistifte und Lauchzwiebelringe hinzugeben und mit anschwitzen. Gemüsebrühe angießen und zugedeckt ca. 10 Min garen.
3. Milch, Schmelzkäse und Nudeln untermengen, erhitzen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abgeschmeckt servieren.

Fischpfanne mit Mangold

3 ½ gelb

Für 1 Person:
1 kleines Rotbarschfilet (150g) , Saft einer halben Zitrone, Salz, 1 Staude Mangold. 1 Tl Pflanzenöl, 3 mittelgroße gek. Kartoffeln, 45g Garnelen, 100ml Gemüsebrühe (1 Tl Instant), 1 Prise Muskatnuss, 2 Tl Weißwein.

1. Rotbarschfilet grob würfeln, mit Zitronensaft säuern und salzen.
2. Mangoldblätter in breite Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Mangoldstreifen darin ca. 5 Min darin andünsten.
3. Kartoffeln grob würfeln und mit den Fischstücken und Garnelen zum Mangold geben. Gemüsebrühe angießen und alles in einer geschlossenen Pfanne ca. 10 Min. dünsten.
4. Pfannendeckel entfernen, restliche Flüssigkeit etwas einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Weißwein unterrühren und sofort servieren.

Tipp: Die Fischpfanne schmeckt im Frühjahr auch mit frischem knackigem Spitzkohl. Spitzkohl in Streifen schneiden und die Garzeit um 5 Minuten verlängern.

Scharfe Hähnchen Nudelpfanne

3 ½ gelb

Für 1 Person:
1 kleines Hähnchenbrustfilet (125 g), 2 Karotten, 1 Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Tl Pflanzenöl, 6 El Nudeln essfertig, Salz , Cayennepfeffer, Paprikapulver (scharf).

1. Hähnchenbrustfilet in Streifen, Karotten und Zucchini in Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbruststreifen und Zucchinischeiben hinzugeben und alles ca. 5 Min garen.
3. Nudeln untermischen, anbraten, mit Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver pikant abschmecken und servieren.

Tipp: Servieren Sie die scharfe Hähnchen-Nudelpfanne an heißen Sommertagen gut gekühlt als Nudelsalat.

Lammpfanne mit Aprikosen

3 gelb

Für 1 Person:
6 getrocknete Aprikosen, 1 kl. Stück Lammfilet (120g), ½ Tl. Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, 1 Msp Zimt, Salz, 1 Tl Zitronensaft, 125 ml Gemüsebrühe (½ Tl. Instant), 4 Schalotten, 2 Tomaten, 1 Lauchzwiebel, 1 kleines Stück Fladenbrot (50 g).

1. Aprikosen mit lauwarmem Wasser bedecken und ca. 15 Min einweichen lassen. Lammfilet fein würfeln und mit Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Zimt, Salz und Zitronensaft verkneten und ca. 10 Min marinieren.
2. Aprikosen abtropfen, fein hacken, mit Gemüsebrühe aufkochen und ca. 10 Min köcheln lassen, bis eine sämige Soße entstanden ist.
3. Schalotten fein würfeln, Tomaten in Spalten und Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und Schalottenwürfel, und Lauchzwiebelringe mit mariniertem Fleisch anbraten. Tomatenspalten daruntermischen und alles mit Fladenbrot servieren.

Tipp: Dazu eine frischen Gurkensalat ohne Öl servieren.

Ratatouille – Nudelpfanne

2 ½ gelb

Für 1 Person:
1 Aubergine, 1 Zucchini, je 1 rote und gelbe Paprikaschote, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Tl Olivenöl, 2 Tomaten , 2 Tl Kräuter der Provence, Paprikapulver edelsüß, Salz, Pfeffer, 6 El Nudeln essfertig.

1. Aubergine, Zucchini, und Paprika in grobe Stücke schneiden, Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln.
2. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Auberginen-, Zucchini-, und Paprikastücke hinzugeben und unter Rühren ca. 5 Min mitbraten.
3. Tomaten in Spalten schneiden mit den Kräutern der Provence in die Pfanne geben und weitere 5 Minuten dünsten. Ratatouille mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln untermischen und unter Rühren erhitzen.

Kartoffel Kraut Pfanne

2 ½ gelb

Für 1 Person:
2 Scheiben Bierschinken, 2 Scheiben Putenbrustaufschnitt, je 1 rote und gelbe Paprikaschote, 4 mittelgroße gekochte Kartoffeln, 1 Zwiebel, 200g Sauerkraut, einige Wacholderbeeren , 100 ml Gemüsebrühe (½ Tl Instant), 1 Tl Senf, Salz, Pfeffer, Paprika, 2 Tl Zucker, 2 Tl Schnittlauchringe.

1. Wurstaufschnitt und Paprikaschoten in Streifen schneiden, Kartoffeln und Zwiebel würfeln. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und alles darin fettfrei ca. 10 Minuten braten.
2. Sauerkraut und Wacholderbeeren hinzugeben, Gemüsebrühe angießen und zugedeckt ca. 15 Min schmoren lassen.
3. Alles mit Senf, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zucker abschmecken. Schnittlauchringe darüber streuen und servieren.

Tipp: Für die Kartoffel-Krautpfanne können Sie sehr gut Reste verwenden, z.B. Kartoffeln vom Vortag oder verschiedene Aufschnittreste.

Austernpilzpfanne mit Senfsauce

2 ½ gelb

Für 1 Person:
250 g Austernpilze, 3 mittelgroße gekochte Kartoffeln, 2 Karotten, 1 Stange Lauch, 1 Tl Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, 2 El saure Sahne, 2 Tl körniger Senf, 1 Tl Schnittlauchringe.

1. Austernpilze in Stücke, Kartoffeln in grobe Würfel, Karotten in Scheiben und Lauch in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelwürfel, Karottenscheiben und Lauchringe darin ca. 5 Min anbraten.
2. Austernpilze hinzugeben und weitere 5 Minuten braten. Pilzpfanne mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Saure Sahne und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Austernpilzpfanne auf einen Teller geben, die Senfsahne darüber verteilen und mit Schnittlauchringen bestreut servieren.

Kreolische Spaghetti

3 ½ gelb

Für 1 Person:
2 Tomaten, 2 Zwiebeln, 2 Stangen Staudensellerie, 1 Tl Pflanzenöl, 4 El Krabben, Salz, Pfeffer, 6 El Spaghetti (essfertig).

1. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und entkernen. Tomaten und Zwiebel fein würfeln, Staudensellerie in Scheiben schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel, Staudenselleriescheiben und Krabben in einer beschichteten Pfanne anbraten. Tomatenwürfel hinzugeben und ca. 5 Minuten weiter braten. Tomaten-Krabben-Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, Spaghetti darunter mischen, kurz erhitzen und sofort servieren.

Mexikanische Chilipfanne

3 gelb

Für 1 Person:
2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 3 El Tatar (100g), 1 grüne Paprikaschote, 2 El Kidneybohnen (konserviert), 2 ½ El Mais (konserviert), 200g stückige Tomaten (konserviert), Salz, Chilipulver , 2 Tacoschalen.

1. Zwiebeln und Knoblauchzehen fein würfeln. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen, Tatar, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin kross anbraten.
2. Paprikaschote in Würfel schneiden, mit Kidneybohnen und Mais hinzugeben und mit anbraten. Tomaten angießen, aufkochen lassen und mit Salz und Chilipulver pikant abschmecken. Chilipfanne in Tacoschalen füllen und den Rest darum verteilen.

Grüne Bratkartoffeln

3 gelb

Für 1 Person:
4 mittelgroße gekochte Kartoffeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Tl Pflanzenöl, 1 grüne Paprika, 2 Stangen Lauch, 8 grüne Oliven, Kräutersalz, Pfeffer 2 Tl gehacktes Basilikum.

1. Kartoffeln in Scheiben schneiden, und Knoblauchzehen fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin andünsten, Kartoffelscheiben hinzugeben und knusprig braun braten.
2. Paprikaschote in Streifen, Lauch und Oliven in Ringe schneiden, alle

Kürbis-Risotto

4 gelb

Für 1 Person:
1 Zwiebel, 1 Tl Pflanzenöl, 4 El Risotto-Reis (trocken), 300 ml Gemüsebrühe (1 Tl Instant), 250g Kürbis, 1 Msp. Nelkenpulver, 3 El geriebener Parmesankäse (32% Fett)
Salz, Pfeffer, 2 Tl gehackte Petersilie.

1. Zwiebel würfeln, Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel und Reis hineingeben und glasig anschwitzen.
2. Etwas Gemüsebrühe angießen, bis der Reis knapp bedeckt ist und bei kleiner Hitze einkochen lassen. Erneut mit Gemüsebrühe auffüllen und einkochen lassen.
3. Kürbis würfeln und nach ca. 15 Min mit Nelkenpulver zum Reis geben. Nochmals mit Gemüsebrühe auffüllen und weiter köcheln lassen.
4. Wenn der Reis gar ist und die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat, Parmesan untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Risotto-Reis ist ein Rundkornreis mit einem besonders hohen Stärkegehalt. Dadurch wird der Reis nicht so locker und körnig wie Langkornreis, was für Risottos gewünscht ist.

Schmorgurkenpfanne mit Rotbarschfilet

2 gelb

Für 1 Person:
1 kleines Rotbarschfilet 150 g , 1 Tl Zitronensaft, Salz, 1 Zwiebel, 1 gelbe Paprika, 2 Schmorgurken, 1 Aubergine, 3 mittelgroße gekochte Kartoffeln, 1 Knoblauchzehe, 50 ml Gemüsebrühe (1 Msp. Instant), Rosmarin, Thymian, 1 Lorbeerblatt, Pfeffer.

1. Rotbarschfilet säubern, in Streifen schneiden, mit Zitronensaft säuern und leicht salzen.
2. Zwiebel und Paprika in Ringe, Schmorgurken, Aubergine und Kartoffeln in Stücke schneiden, Knoblauchzehe fein hacken. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und Gemüse darin anbraten, Brühe angießen, Rosmarin, Thymian und Lorbeerblatt hinzufügen und alles zugedeckt 5 Min dünsten.
3. Fischstücke auf dem Gemüse verteilen und zugedeckt weitere 5 Minuten ziehen lassen. Lorbeerblatt entfernen und Schmorgurkenpfanne mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt servieren.

Tipp: Durch das Anbraten des Gemüses entstehen Röst- und Aromastoffe die das Gericht noch schmackhafter machen.

Schwäbische Spätzlepfanne

3 ½ gelb

Für 1 Person:
½ kleines Schweineschnitzel, mager (60 g), 2 Zwiebeln, 250 g Champignons, 125 ml fettarme Milch, 1 Tl Saucenbinder (Instant), Salz, Pfeffer, 1 Prise gem. Muskatnuss, 2 El saure Sahne, 6 El Spätzle (essfertig), 2 Tl Schnittlauchringe.

1. Schnitzel in feine Streifen schneiden, Zwiebeln grob hacken, und Champignons je nach Größe halbieren.
2. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Schnitzelstreifen darin fettfrei anbraten. Zwiebelwürfel und Champignons dazugeben und alles ca. 5 Min braten.
3. Milch angießen, einmal aufkochen lassen und mit Soßenbinder andicken. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und Saure Sahne unterrühren. Spätzle in die Pfanne geben und in der Sauce erhitzen. Spätzlepfanne mit Schnittlauchringen bestreut servieren.

Indische Gemüsepfanne mit Koriander

3 gelb

Für 1 Person:
2 Karotten, 2 gelbe Paprikaschoten, 3 mittelgroße gekochte Kartoffeln, 1 Tl Pflanzenöl, 4 El Kichererbsen (konserviert), 1 kleines Stück frischer Ingwer, ½ Tl gemahlener Koriander, ½ Tl Kurkuma, 1 Msp. Chilipulver, Salz, einige Korianderblätter.

1. Karotten in Scheiben, Paprikaschoten in Streifen und Kartoffeln in Würfeln schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffelwürfel und Karottenscheiben darin anbraten. Paprikastreifen und Kichererbsen hinzugeben und ca. 5 Min unter Rühren weiterbraten.
3. Ingwer fein reiben und untermengen, 5 El Wasser angießen und alles mit Koriander, Kurkuma, Chilipulver und Salz abschmecken. Gemüsepfanne mit Korianderblättern bestreut servieren.

Fruchtige Chicoree Pfanne

2 ¾ gelb

Für 1 Person:
150 g Broccoli, Salz, 2 Chicoree, 1 Papaya, 60 ml fettarme Milch, 2 El Frischkäse (30% Fett), Pfeffer, 1 Tl Zitronensaft, 6 El Nudeln (essfertig), 1 Tl Mandelblätter.

1. Broccoli in Röschen teilen. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Salzwasser erhitzen und Broccoliröschen darin zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten.
2. Chicoree in breite Streifen schneiden, Papaya halbieren, entkernen und würfeln. Beides zum Broccoli geben, Milch angießen und Frischkäse unterrühren.
3. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, Nudeln untermengen, erhitzen und mit Mandelblättern bestreut servieren.

Huhn in Mandelsauce

4 gelb

Für 1 Person:
1 kleines Hähnchenbrustfilet (125 g), 2 Zwiebeln, 3 Tomaten, 1 Stück frischer Ingwer, 1 Tl Pflanzenöl, 100 ml Wasser, 1 Prise Kardamom, 1 Prise Koriander, 1 Prise Zimt, Salz, 2 Tl Mandelstifte, 4 El Basmatireis (essfertig).

1. Hähnchenbrustfilet würfeln, Zwiebel in Streifen und Tomaten in Spalten schneiden. Ingwer fein hacken.
2. Pflanzenöl in einem Wok erhitzen, Fleischwürfel darin anbraten, Zwiebelstreifen und Ingwer hinzugeben und alles ca. 5 Minuten garen.
3. Wasser angießen und mit Kardamom, Koriander, Zimt und Salz abschmecken. Mandelstifte und Tomatenspalten hinzugeben und weitere 5 Minuten schmoren. Nochmals abschmecken und mit Basmatireis servieren.

Tatar Erbsen Pfanne

3 ½ gelb

Für 1 Person:
1 rote Chilischote, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Tl Pflanzenöl, 3 El Tatar (100g), 3 mittelgroße gekochte Kartoffeln, 2 Tomaten, 4 El grüne junge Erbsen 8 TK), Salz , Pfeffer.

1. Chilischote entkernen, und in Ringe schneiden, Knoblauchzehe und Zwiebel fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und alles darin anschwitzen. Tatar hinzugeben und ca. 5 Min kross braten.
2. Kartoffeln grob, Tomaten fein würfeln und mit den Erbsen zu der Tatarmasse geben. Weitere 5 Minuten unter Rühren braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

Chinesische Pfanne

3 ½ gelb

Für 1 Person:
1 Handvoll chin. Pilze getrocknet, 60 g Glasnudeln, ½ kleines Stück Rinderfilet (mager 60g)
1 Knoblauchzehe, 2 Frühlingszwiebeln, 1 rote Chilischote, 1 Tl Sesamöl, 150 g Sojasprossen, Salz, 1 Msp. Sambal Oelek.

1. Pilze mit lauwarmem Wasser bedecken, ca. 1 Stunde einweichen und gut abtropfen lassen.
2. Glasnudeln mit kochendem Wasser überbrühen, ca. 3 Min quellen lassen und mit kaltem Wasser abschrecken. Rindfleisch in schmale Streifen schneiden, Knoblauchzehe in Scheiben, Frühlingszwiebel in breite Ringe schneiden, Chilischote längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.
3. Sesamöl im Wok erhitzen und Fleischstreifen darin anbraten. Knoblauchscheiben, Frühlingszwiebelringe und Chilistreifen hinzugeben und einige Minuten mitbraten. Sojasprossen und Glasnudeln untermengen und erhitzen. Alles mit Salz und Sambal Oelek abschmecken.

Mais Krabben Cookies

2 ¼ gelb

Für 1 Person:
1 Karotte, 4 El Maismehl, 75ml Gemüsebrühe(1/2 TL Instant), 2 El Krabben, 3 El Schnittlauchringe , 1 Knoblauchzehe , Salz, Pfeffer , Saft einer halben Zitrone, 2 Tl Mayonnaise 20% , 60 g fettarmer Joghurt.

1. Karotte fein reiben und mit Maismehl, Gemüsebrühe, Krabben und einigen Schnittlauchringen vermengen. Knoblauchzehe fein hacken, hinzugeben und mit Salz und Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Masse einige Minuten ruhen lassen.
2. Für den Dip Mayonnaise und Joghurt verrühren, mit restlichem Schnittlauch und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen, fingerdicke Cookies formen und von jeder Seite ca. 7 Minuten goldgelb backen .Cookies mit Joghurtdip servieren.

Schnibbelkuchen

3 ½ gelb

Für 1 Person:
4 mittelgroße festkochende Kartoffeln, 1 Zwiebel, 2 El Weizenmehl, 1 Ei, Salz, Pfeffer, 4 Tl gehackte Gartenkräuter, 2 El geriebener Käse (30% Fett).

1. Kartoffeln grob raspeln, und etwas ausdrücken. Zwiebeln fein würfeln, mit Mehl und Ei unter die Kartoffeln mengen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.
2. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen und gesamte Kartoffelmasse darauf von jeder Seite 10 Min knusprig braun braten.
3. Käse drüberstreuen und ca. 3 min schmelzen lassen.

Knusperfisch-Burger

3 ¾ gelb

Für 1 Person:
1 kleines Seelachsfilet 150 g, 1 Tl Zitronensaft, Salz, ½ kleine Tasse Cornflakes, 1 Ei, Pfeffer, 1 Tl Weizenmehl, 1 Tomate, 1 Gewürzgurke, 1 Brötchen, 1 Tl Mayonnaise (20%), 1 Tl Tomatenketchup, einige Salatblätter

1. Fisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen.
2. Cornflakes grob zerkleinern, Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch nacheinander in Mehl, Ei und Cornflakes wenden. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen und den Knusperfisch darauf von beiden Seiten ca. 10 Minuten knusprig braun backen.
3. Tomate und Gewürzgurke in Scheiben schneiden. Brötchen halbieren, eine Hälfte mit Mayonnaise, die andere Hälfte mit Ketchup bestreicht. Untere Brötchenhälfte nacheinander mit Salatblättern, Gurkenscheiben, Knusperfisch und Tomatenscheiben belegen. Mit oberer Brötchenhälfte abdecken und mit restlichen Tomatenscheiben und Salatblättern sofort servieren.

Sauerkraut Pilz Rösti

3 ¾ gelb

Für 1 Person:
150 g Sauerkraut, 1 Scheibe gek. Schinken (mager), 50 g Champignons, 1 Zwiebel, 3 mittelgroße Kartoffeln, 1 Ei, ½ gemahlender Tl. Kümmel, Pfeffer.

1. Sauerkraut gründlich abtropfen lassen und ausdrücken. Schinken in Würfel, Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebel und Kartoffeln fein raspeln. Alles mit Ei, Kümmel und Pfeffer vermengen.
2. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen, Sauerkrautmasse esslöffelweise in die Pfanne geben, etwas andrücken und von beiden Seiten knusprig braun braten, sofort servieren.

Karottenpuffer mit Walnussquark

3 ½ gelb

Für 1 Person:
3 Karotten, 1 Ei, 2 El Mehl, 2 Tl gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, 120g Speisequark (10% Fett), 2 El Mineralwasser 2 Tl gehackte Walnüsse, 1 Tl Zitronensaft.

1. Karotten grob raspeln, mit Ei, Mehl und Petersilie vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen und kleine Puffer darauf von beiden Seiten knusprig braun braten.
3. Quark mit Mineralwasser und Walnüssen verrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Karottenpuffern servieren.

Kartoffelfrikadellen im Salatbett

3 ¼ gelb

Für 1 Person:
250 g gekochte Kartoffeln, 1 Karotte, 1 Ei, 60 g Speisequark 10%, 1 Tl Sesamsamen, 2 Tl Schnittlauchringe, Salz, Pfeffer, 60 g fettarmer Joghurt, 2 El Mineralwasser, 1 Tl Zitronensaft, einige Tropfen fl. Süßstoff, 100 g Blattsalat der Saison.

1. Kartoffeln zerdrücken, Karotte fein reiben und beides mit Ei und Quark vermengen. Sesamsamen und Schnittlauchringe hinzugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen, kleine Kartoffelfrikadellen formen und von beiden Seiten ca. 10 Min knusprig braun braten.
3. Für die Salatsauce Joghurt mit Mineralwasser und Zitronensaft verrühren und mit Süßstoff, Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit Dressing und Kartoffelfrikadellen servieren.

Scharfe Nudelpuffer

3 ¾ gelb

Für 1 Person:
50 g Spinat, 1 kleine Knoblauchzehe, 2 El Mehl, 1 Ei, 60 ml fettarme Milch, 1 Msp. Chilipulver, Salz, 1 Spritzer Pfeffersauce, 4 El Nudeln (essfertig), ½ Bund Radieschen, ½ Kästchen Kresse, 120 g Speisequark 10% Fett.

1. Spinat und Knoblauchzehe fein hacken und mit Mehl, Ei und Milch verrühren. Alles mit Chilipulver, Salz und Pfeffer pikant würzen, Nudeln unterheben.
2. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen und kleine Nudelpuffer darauf von jeder Seite ca. 10 Min goldgelb braten.
3. Radieschen in feine Stifte schneiden und mit Kresse unter den Quark mischen, salzen, pfeffern und zu dem Quark servieren.

Vegetarische Cevapcici

2 gelb

Für 1 Person:
125 ml Gemüsebrühe (½ Instant), 4 El Grünkernschrot, 100g Spinat, 1 Knoblauchzehe, 1 Eigelb, 1 El Weizenmehl, Salz, Cayennepfeffer, 1 gelbe Paprikaschote, 1 kleine Zucchini, ½ Tl Tomatenmark, 1 Msp. Paprikapulver.

1. 100 ml Gemüsebrühe aufkochen, Grünkernschrot einrühren und ca. 15 Min quellen lassen.
2. Spinatblätter und Knoblauchzehe fein hacken und mit Eigelb und Mehl unter die Grünkernmasse mengen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Aus der Masse mit Hilfe von 2 El schmale Nocken abstechen. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen und Grünkern-Cevapcici darauf ca. 10 Minuten rundherum braten.
3. Paprikaschote und Zucchini grob würfeln, einige Paprikawürfel beiseite stellen. Gemüsewürfel in restlicher Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten garen. Gemüsemasse pürieren und mit Tomatenmark, Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver abschmecken. Cevapcici mit Gemüsepüree und Paprikawürfel bestreut servieren.

Reis Küchlein mit Gemüse Dip

3 gelb

Für 1 Person:
50 g Sellerie, ½ Apfel, 1 Tl Zitronensaft, 125 g fettarmer Joghurt, 1 Tl Schnittluchringe, ½ Tl Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 1 Tl Honig, 1 Karotte, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Stange Lauch, ½ kleines Putenschnitzel 60 g , 4 El Reis (essfertig), 1 Ei.

1. Für den Gemüsedip Sellerie und Apfel fein reiben und mit Zitronensaft beträufeln. Joghurt darunter rühren und mit Schnittlauchringen, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
2. Für die Reisküchlein Karotte grob raspeln, Knoblauchzehe fein würfeln, Lauch in Ringe und Putenschnitzel in Streifen schneiden. Alles mit Reis und Ei vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen, kleine Küchlein darauf goldbraun braten und mit Gemüsedip servieren.

Fischfrikadellen Florentiner Art

4 ¾ gelb

Für 1 Person:
½ Brötchen vom Vortag, 1 kleines Seelachsfilet 150 g, 1 Knoblauchzehe, 50 g Spinat, 1 Ei, 2 El geriebener Parmesan 32 %, 1 Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer, 60 g Speisequark 10 % Fett, 60 g fettarmer Joghurt, 1 Tl körniger Senf, 1 Tl Zitronensaft, 1 Tl gehackter Dill, 1 dünne Scheibe Schwarzbrot.

1. Brötchen in lauwarmen Wasser ca. 5 Minuten einweichen und ausdrücken. Fisch waschen, trockentupfen, und mit Knoblauchzehe und Spinat fein hacken. Alles mit Ei und Parmesan vermengen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
2. Fischmasse zu 2 Frikadellen formen. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen und Frikadellen darauf von jeder Seite ca. 5 Minuten goldgelb braten.
3. Quark und Joghurt verrühren und mit Senf, Zitronensaft, Dill, Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfrikadellen mit Schwarzbrot und Quark-Dip servieren.

Gemüse – Schaschlik

2 gelb

Für 1 Person:
1 kleines Putenbrustfilet 125 g, 400g Gemüse nach Wahl z.B. Champignons, Blumekohl, Broccoli, Tomaten, Paprikaschoten, 1 Tl Pflanzenöl, ½ Tl Paprikapulver, Salz, Pfeffer 150 g Weißkohl, 3 El Salatdressing ohne Öl.

1. Putenbrustfilet grob würfeln, Gemüse je nach Sorte und Größe in Würfeln, Scheiben oder Stücke schneiden oder in Röschen zerteilen. Fleisch und Gemüse abwechselnd auf lange Spieße stecken.
2. Öl mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Gemüse-Schaschlik damit bestreichen und ca. 15 Minuten marinieren.
3. Weißkohl in feine Streifen raspeln und mit Salatdressing ohne Öl vermischen.
4. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen, Spieße darauf ca. 10 Minuten rundum knusprig braten und mit dem Krautsalat servieren.

Tipp: Blanchieren Sie feste Gemüsesorten wie z.B. Blumenkohl oder Broccoli ca. 5 Minuten in Salzwasser oder verwenden Sie Gemüsereste vom Vortag.

Gebratene Banane und Ananas

2 gelb

Für 1 Person:
2 Scheiben Ananas ohne Zucker (konserviert), 1 kleine Banane, 1 El Paniermehl, 2 Tl gemahlene Mandeln, 125 g fettarmer Joghurt, Saft einer halben Limette, 1 Tl Honig.

1. Ananasscheiben abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen, Banane längs halbieren.
2. Paniermehl und Mandeln mischen. Bananenhälften und Ananasscheiben erst in Ananassaft, dann in Paniermehl-Mandel-Mischung wenden. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen und Obst darauf von beiden Seiten knusprig braun braten.
3. Joghurt, Limettensaft und Honig verrühren und zu dem gebratenen Obst servieren.

Tipp: Auch Mango-, Papaya- oder Apfelscheiben eignen sich sehr gut zum Braten.

Crepes Cote d´ Azur mit Krabben

2 ½ gelbe

Für 1 Person:
3 El Weizenmehl , 1 Ei, 150 ml Mineralwasser, Salz , Pfeffer, 1 Karotte, 1 Gewürzgurke, 60 g fettarmer Joghurt, 2 El Karottensaft ohne Zucker, 100g Austernpilze, 2 Frühlingszwiebeln, 2 El Krabben 45g, 2 Tl Zitronensaft.

1. Mehl, Ei und 100 ml Mineralwasser verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minuten aufquellen lassen.
2. Karotte und Gewürzgurke fein würfeln, mit Joghurt und Karottensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Restliches Mineralwasser unter den Crepeteig rühren. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen, 2 dünne Crepes abbacken, herausnehmen und warm stellen.
4. Austernpilze in Streifen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden mit Krabben in der Pfanne fettfrei anbraten und ca. 5 Minuten unter Rühren weiterbraten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
5. Crepes mit der Joghurtcreme bestreichen, Pilz-Krabben-Masse darauf verteilen und jeweils zur Hälfte umklappen.

Tipp: Geben Sie das Mineralwasser erst kurz vor dem Backen zu dem Teig. Die enthaltene Kohlensäure macht die Crepes locker und knusprig.

Buntes Nudel-Käse Omelett

3 ½ gelb

Für 1 Person:
2 Karotten, 1 Stange Lauch, 1 Tl Pflanzenöl, 34 El Bandnudeln (essfertig), 1 Ei, Salz, Pfeffer, 1 Msp. geriebene Muskatnuss, 1 el geriebener Parmesankäse (32 %), 1 Tl Essig, 1 Tl gehackte Petersilie, 2 Tomaten.

1. Karotten und Lauch in schmale Streifen schneiden. Eine kleine beschichtete Pfanne mit etwas Öl einstreichen und Gemüsestreifen und Nudeln darin braten.
2. Ei trennen, Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelb mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, Eischnee und Parmesan unter das Eigelb heben. Eimasse über die Nudel-Gemüsemasse geben und von beiden Seiten goldgelb stocken lassen.
3. Restliches Öl mit Essig, 2 El Wasser, Petersilie, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Tomaten in Scheiben schneiden, auf einem Teller anrichten, mit der Marinade beträufelt zu dem Omelett servieren.

Rosmarin Pfannkuchen mit Pfifferlingen

2 ¼ gelb

Für 1 Person:
3 El Weizenmehl, 1 Ei, 125 ml fettarme Milch, 1 Prise gem. Rosmarin, Salz , Pfeffer, 1 Zwiebel, 300 g Pfifferlinge , Worcestersauce, 2 Tl gehackte Petersilie.

1. Mehl mit Ei und Milch verrühren, mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen und etwas quellen lassen.
2. Zwiebel fein würfeln. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel und Pfifferlinge darin fettfrei anschwitzen. Mit Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Pfifferlinge warm stellen.
3. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen und Pfannkuchen darauf von beiden Seiten goldgelb backen. Pfannkuchen auf einen Teller geben, Pfifferlinge darauf verteilen, zur Hälfte umklappen und mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Ist keine Pfifferling Saison (Juni-August), können Sie für das Gericht selbstverständlich auch andere Pilze (z.B. Champignons, Austerpilze) oder konservierte Pilze verwenden.

Gyros Taschen

4 ¾ gelb

Für 1 Person:
2 Knoblauchzehen, 100g Putenfilet, gegart, 1 Tl Olivenöl, Salz, Pfeffer, je ½ Tl Rosmarin und Thymian, 1 Tl Oregano, 60 g fettarmer Joghurt, 1 Zwiebel, 1 Paprikaschote, 1 El Schafskäse, 3 el Weizenmehl, 1 Msp. Backpulver, 1 Ei, 100 ml Molke.

1. Knoblauchzehen fein hacken und Fleisch in schmale Streifen schneiden. Öl mit Salz, Pfeffer, Rosmarin Thymian, etwas Oregano und der Hälfte des Knoblauchs vermengen. Fleischstreifen in der Öl-Kräuter-Marinade ca. 15 Min ziehen lassen.
2. Joghurt mit restlichem Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Zwiebel und Paprikaschoten würfeln. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und Fleisch darin anbraten, Zwiebel- und Paprikawürfel hinzugeben und zugedeckt ca. 5 Minuten schmoren. Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und untermengen. Gyros mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Mehl und Backpulver mischen mit Ei und Molke zu einem glatten Teig verrühren, mit Salz, Pfeffer und restlichem Oregano würzen und etwas quellen lassen. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen, Pfannkuchen darauf von beiden Seiten goldgelb backen, mit Gyrosmasse füllen und mit Knoblauch-Joghurt-dip servieren.

Pikant gefüllte Pfannkuchen

4 ½ gelb

Für 1 Person:
3 el Weizenmehl, 1 Ei, 100 ml Molke, Salz , Pfeffer, 2 El Mineralwasser, einige grüne Pfefferkörner, 1 kleine Ecke Roquefort, 2 gehäufte El Speisequark 10 % , 2 El rote Grütze kalorienreduziert.

1. Mehl, Ei und Molke verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minuten quellen lassen.
2. Mineralwasser unter den Teig rühren. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und nacheinander 2 dünne Pfannkuchen backen.
3. Pfeffer grob zerstoßen, mit der Hälfte des Roqueforts unter den Quark rühren und herzhaft mit Salz abschmecken. Pfannkuchen mit jeweils 1 El rote Grütze bestreichen und Quarkmasse darauf verteilen. Pfannkuchen aufrollen, mit restlichem Roquefort und Rote Grütze garniert servieren.

Tipp: Ersetzen Sie die Rote Grütze durch 25 g Wild- Preiselbeeren, kalorienreduziert und berechnen Sie zusätzlich einen roten.

Tortillas mit Guacamole

4 ¼ gelb

Für 1 Person:
3 el Maismehl, 1 Ei 125ml fettarme Milch, Salz, Cayennepfeffer, ½ kleine Avocado, Saft einer halben Zitrone, 1 rote Paprikaschote, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Chilischote, einige Blätter Eisbergsalat.

1. Maismehl, Ei und Milch verrühren, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und einige Minuten quellen lassen.
2. Für die Guacomole Avocado mit Zitronensaft verrühren. Untere Hälfte der Paprikaschote in Ringe schneiden, restliche Paprikaschote mit Knoblauchzehe und Chilischote fein hacken.
3. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen und nacheinander aus dem vorbereiteten Teig 2 Tortillas von beiden Seiten goldgelb backen.
4. Eisbergsalat in Streifen schneiden und mit etwas Guacamole auf den Tortillas verteilen. Tortillas zur Hälfte umklappen, mit Paprikaringen belegen und mit restlicher Guacamole servieren.

Spargel-Frittata

1 ¼ gelb

Für 1 Person:
200 g grüner Spargel, Salz, 1 Ei, 60 ml fettarme Milch, Pfeffer, 2 Tl gemischte gehackte Kräuter.

1. Spargel schräg in Scheiben schneiden. Etwas Salzwasser in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Spargelscheiben darin ca.5 min dünsten. Flüssigkeit einkochen lassen.
2. Ei trennen, Eigelb mit Milch, Salz und Pfeffer schaumig rühren, Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und darunter heben.
3. Eimasse über die Spargelscheiben geben und von beiden Seiten stocken lassen. Mit Kräutern bestreut servieren.

Tipp: Lieben Sie es deftig, dann geben Sie unter den Teig 2 Scheiben gewürfelten rohen Schinken ohne Fett, oder ½ Scheibe gewürfelten, geräucherten Lachs. Berechnen Sie zusätzlich 1 gelb.

Pfannenpizza Mozzarella

4 ¼ gelb

Für 1 Person:
3 El Weizenmehl, 1 Ei, 1 kleine Ecke frische Hefe (ca. 5g), 100 ml lauwarmes Wasser, ½ Tl Oregano, Salz, Pfeffer , 1 rote Paprikaschote, 1 kleine Zucchini, 1 Scheibe roher Schinken ohne Fett, 50g passierte Tomaten, 2 Scheiben Mozzarella.

1. Mehl, Ei , Hefe und Wasser verrühren, mit etwas Oregano, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen.
2. Paprikaschote in Streifen und Zucchini in Scheiben schneiden. Beides in einer beschichteten Pfanne mit etwas Wasser ca. 3 Minuten dünsten und herausnehmen. Schinken grob würfeln.
3. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und Teig von beiden Seiten abbacken. Tomaten darauf verstreichen und mit restlichem Oregano bestreuen. Schinkenwürfel, Paprikastreifen, Zucchini- und Mozzarellascheiben drauflegen und zugedeckt weitere 5 Minuten garen.

Gefüllte Grapefruit-Crepes

2 ¼ gelb

Für 1 Person:
1 Grapefruit, einige Blätterzitronenmelisse, ½ Glas Orangensaft ohne Zucker, ½ Tl Stärke, einige Tropfen fl. Süßstoff, 3 El Weizenmehl, 1 Ei, 125 ml fettarme Milch , 1 Tl Puderzucker

1. Grapefruit filetieren und dabei den Saft auffangen. Zitronenmelisseblätter in Streifen schneiden. Orangensaft zum Kochen bringen , Stärkemehl mit Grapefruitsaft anrühren , in den Orangensaft gießen und damit binden. Grapefruitfilets und Zitronenmelissestreifen hinzugeben und mit Süßstoff abschmecken, etwas abkühlen lassen.
2. Mehl mit Ei und Milch verrühren und mit Süßstoff süßen. Bratfolie in der Pfanne erhitzen und nacheinander 2 Crepes darauf abbacken. Crepes mit Fruchtmasse füllen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Basilikum –Omelette mit karamellisierten Tomaten

2 gelb

Für 1 Person:
250 g Kirschtomaten, 1 Tl Olivenöl, Zucker, 1 Ei, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, einige Blätter Basilikum.

1. Kirschtomaten halbieren. Eine beschichtete Pfanne mit der Hälfte des Olivenöls einstreichen , Kirschtomatenhälften mit der Schnittfläche hineinlegen und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Mit Zucker bestreuen und unter vorsichtigem Wenden ca. 3 Minuten karamellisieren lassen.
2. Ei trennen, Eigelb mit Salz und Pfeffer cremig rühren, Eiweiß mit Salz steif schlagen und unter das Eigelb heben.
3. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe in Scheiben schneiden und mit Basilikumblättern anbraten. Omelettmasse drübergeben, stocken lassen und mit den karamellisierten Tomaten und frischen Basilikumblättern gefüllt servieren.

Spinat Pfannkucken

3 ¼ gelb

Für 1 Person:
3 El Weizenmehl, 1 Ei, 125 ml fettarme Milch, Salz, Pfeffer, 2 Scheiben roher Schinken ohne Fett, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 150 g Spinat.

1. Mehl, Ei und Milch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minuten quellen lassen.
2. Schinken, Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln. Die Hälfte der Schinkenwürfel unter den Teig geben, restliche Schinkenwürfel mit Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen . Spinat hinzugeben, ca. 5 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.
3. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und Teig darin von beiden Seiten goldgelb backen. Pfannkuchen mit Spinat füllen und sofort servieren.

Herzhafter Kaiserschmarrn

2 ½ gelb

Für 1 Person:
5 Radieschen , 1 Ei, 125 fettarme Milch, 2 El Weizenmehl, 2 El Haferflocken , 2 Tl Schnittlauchringe, Salz, Pfeffer.

1. Radieschen grob raspeln. Ei trennen, Eigelb mit Milch, Mehl und Haferflocken verrühren, geraspelte Radieschen und Schnittlauchringe unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.
2. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen, Teig hineingeben und von beiden Seiten goldbraun backen. Pfannkuchen grob zerrupfen und unter Rühren fertigbacken.

Tipp: Servieren Sie zu dem herzhaften Kaiserschmarrn einen frischen grünen Salat.

Hefeplinsen mit marinierten Erdbeeren

2 gelb

Für 1 Person:
3 El Weizenmehl 1 Ei, 1 kleine Ecke frische Hefe (ca. 5g), 60 ml fettarme Milch, 2 Tl Rosinen, 1 Prise Salz, einige Tropfen fl. Süßstoff, 200g Erdbeeren, ½ kleines Glas Orangensaft ohne Zucker, 2 Tl Rotwein, 1 Tl Puderzucker.

1. Mehl, Ei, Hefe, Milch und Rosinen zu einem dickflüssigen Teig verrühren, mit Salz und Süßstoff würzen und zugedeckt ca. 15 Min ruhen lassen.
2. Erdbeeren halbieren und in einer Mischung aus Orangensaft und Rotwein ca. 15 Min marinieren.
3. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig kleine Plinsen darauf von beiden Seiten goldgelb backen. Mit Erdbeeren auf einem Teller anrichten und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Tipp: Aus Weizen- oder Buchweizenmehl wird ein flüssiger Hefeteig hergestellt und kleine, etwa handtellergroße Pfannkuchen gebacken. Plinsen (ruß.: Blind) werden in Russland auch als Beilage zu Fleisch, Geflügel oder Eier serviert.

Chinesische Pfannkuchen

1 ½ gelb

Für 1 Person:
200g Broccoli, 100g Bambussprossen (konserviert), 1 Tl Sojasauce, Salz, Pfeffer, 2 Eiweiß, 2 Tl Stärkemehl, 1 Handvoll Rettichsporen, 1Tl Pflanzenöl, 1 Msp. Samba Oelek.

1. Broccoli in Röschen zerteilen, Bambussprossen gründlich abtropfen lassen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Broccoliröschen und Bambussprossen darin fettfrei anbraten und mit etwas Wasser unter Rühren ca. 10 Minuten garen. Gemüse mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Eiweiß mit einem El Wasser schaumig schlagen, Stärkemehl darübersieben und weiterschlagen. Rettichsprossen vorsichtig unterheben und mit Sojasauce und Salz würzen.
3. Eine beschichtete Pfanne mit etwa Öl einstreichen und erhitzen. Die Hälfte der Eimasse draufgeben, glatt streichen und von beiden Seiten abbacken. Restliches Öl erhitzen und einen zweiten Pfannkuchen backen. Pfannkuchen auf einen Teller geben, dünn mit Sambl Oelek bestreichen und mit Gemüse belegt servieren.

Brik mit Wirsing und Ei (Tunesischer Pfannkuchen)

2 ¾ gelb

Für 1 Person:
4 El Hartweizengrieß, 100 ml Wasser, Salz, 100g Wirsing, 1 Knoblauchzehe, 100 ml Gemüsebrühe (½ Tl Instant), 1 Prise gemahlener Kümmel, Pfeffer 1 Eigelb, 1 Tl Pflanzenöl, 2 Spalten einer unbehandelten Zitrone.

1. Grieß und Wasser mit etwas Salz vermengen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Masse pürieren, so dass ein dünnflüssiger Teig entsteht.
2. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen, die Hälfte des Teiges einfüllen, gleichmäßig dünn verteilen, bei gleichmäßiger Hitze abbacken, herausnehmen und mit einem feuchten Tuch abdecken. Restlichen Teig genauso verarbeiten.
3. Wirsing in Streifen, Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Wirsingstreifen und Knoblauch darin fettfrei anbraten. Gemüsebrühe dazugießen und zugedeckt ca. 10 min schmoren lassen. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und restliche Flüssigkeit einkochen lassen.
4. Wirsingmasse auf einem Pfannkuchen verteilen, in die Mitte eine Mulde schieben und Eigelb hineinsetzen. Zweiten Pfannkuchen drauflegen und die Ränder fest andrücken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Brik darin von beiden Seiten goldgelb backen. Brik mit Zitronenspalten servieren.